



# 贵州省铜仁第一中学 校运快报

2020年10月22日星期四 第六十四届校运会 第二期

铜仁一中语文组出版

协办社团：薰风文学社 新闻与主持社 编程社

版面编排：秦正主

## 不留遗憾

当裁判手中的红旗挥下，发令枪声一响，运动健儿们冲上赛场。他们之中有的人曾迎着晨光，跑过一圈又一圈的操场；他们之中有的人曾背负过往，一遍又一遍寻找前进的方向。他们都怀揣同一个梦想——登上领奖台的正中央。就在刚才，高三（34）班的邓朝勋打破了高三男子800米的记录，创造出新的辉煌！而我们，也有幸采访到了邓朝勋同学。

Q: 同学，你好，我是新闻与主持社记者部的记者，请问我可以对你进行采访吗？



A: 可以，我们开始吧。

Q: 首先，恭喜你获得本届校运会高三男子800米决赛的冠军，并且创造新纪录、新辉煌。我们也看见现场许多同学都在为你欢呼，可以和我们说说你现在的感想吗？

A: 感想颇多。从我进高一就萌生了破记录的想法，由于各种各样的原因一直未能实现，逐渐成为一个遗憾。这种遗憾激励着我更加努力地练习，它就像我在黑暗中的唯一光亮，时时刻刻指引我更近一步、更进一步。现在我实现了那个理想，这令我很激动。

Q: 你今天的表现真的十分优秀，你也是我们学习的榜样。

谢谢你曾经的付出，让我们看见不一样的你。我想，在比赛前，你肯定给予自己很大的期待，那你比赛的时候会不会出现紧张焦虑的心情？

A: 特别紧张。这是我在高中三年里，能参与的最后一次运

动会。我也会担心自己的努力得不到认同，我不想留下遗憾。但我也知道，我更不能因情绪而发挥失常，所以我尽量把一切准备做到最好，心理暗示自己是最棒的！

Q: 这真是一个有效的方法呢。通往成功的道路需要努力以及正确的方法，你在做到百分之百的努力时又是怎样正确训练自己的呢？

A: 在繁重的学业里抽出时间多锻炼自己的身体，学习一些对锻炼有益的运动姿势，及时发现自己存在的问题并且加以改正。而在这一不断积累巩固的过程里，我得到了成长。

Q: 我们共同见证了你的成功，也了解了你背后的付出，我认为，在这些拼搏而努力的日子里你是闪闪发亮的。好的，采访结束，谢谢你的配合。

比赛还未落下帷幕，我们期待看见更多为梦想发光、为梦前进的人实现自己的理想，在铜中这片土地上不留遗憾。

新闻与主持社记者：田雪妍  
新闻与主持社：何奕禅  
2020.10.22

运动会的召开总是牵动着全校师生的心。可喜的是今天是阳光明媚的一天，空气显得格外温和，同学们放下平时繁重的作业，享受着运动与汗水的乐趣。

欢聚在巨大的环形操场上，我发现了一群最可爱的人：

“重在参与”是他们踊跃积极的态度；“为班争光”是他们集体荣誉感的承诺；“虽败犹荣，再接再厉”便是他们高尚的情操。他们朝气蓬勃，奋发向上！

他们，是最可爱的人——运动员。

“服务者光荣”，他们总是“躲”在不为人知的角落……在人群到来前布置好场地，又默默在人群中建立秩序围栏，

在人群离开后打扫好场地卫生……

他们，是最可爱的人——青年志愿者成员。

“第一圈其实没有什么感觉，挺轻松的，但第二圈，实在是没有力气，那时才真正感受到自己大脚的重量，真抬不起来！”

“那你如何有勇气还要接着陪跑呢？”

他看了看一旁的运动员，“因为我怕他坚持不下去，我要陪着他！”

这是一位陪跑同学与我的谈话，他大口大口喘着粗气……阳光透过乱蓬蓬的头发照在他的脸上，显得格外和谐。

他们面对的并不是正式的比赛，场外的欢呼声不属于他们，场内的紧张等待不属于他们。但他们仍然用尽全力陪着运动员，希望陪他们度过黎明前的黑夜，希望陪他们迎接前

## 最可爱的人

文\薰风文学社

方未知的挑战。

他们，是最可爱的人——陪跑拉拉队。

“砰”，一声枪响，所有最可爱的人的心弦随之紧绷。当头的高阳使迎面袭来的风充满暖意，如茵的运动场是他们最得意的征途。

你们，流淌过眼泪，挥洒过汗水，燃烧着青春……

你们，是最可爱的人！



四月里，阳光明媚，春意盎然，在这样一个风景如画的日子，我校迎来了一年一度的秋季运动会。淡蓝色的天穹之上飘着几朵白云，飒爽的风徐徐吹来，拂过我的脸庞。随着一声清脆的哨声，激烈的比赛终于拉开帷幕。

瞧！那是多么热火朝天的拼搏场面，那是多么激情飞扬的青春脸庞。来自高三（9）班的孙权同学在跳远项目中一举夺冠，并为铜中创造了一个新的历史记录。

Q: 我是新闻与主持社记者部的记者，请问可以采访你一下吗？

A: 可以。非常乐意。

Q: 在这次跳远比赛中，你获得冠军并创造新纪录，请问你现在感觉怎么样，心情如何？

A: 当我知道我的成绩时，我就激动得跳了起来，因为这是我意料之外的，我一直都是平常心，从不强求，开心就好。但说实话，破纪录也是我期盼了三年的一个目标。今天我终于实现我的目标，这对我而言无疑是最大的肯定。

Q: 能告诉我们你日常锻炼的小技巧吗？

A: 完全可以的。我非常乐意和大家分享我的经验。比如说，在你锻炼前可以适当补充一些水分，但运动后不要马上喝水。而在日常锻炼时，要注意锻炼肌肉，因为它会帮助你强健体魄。但是，运动最重要的是要循序渐进和坚持。

Q: 好的。非常感谢你给我们分享的宝贵建议，也再次感谢你的配合。

A: 不客气，希望大家都能取得好成绩。



## 放平心态 开心就好

新闻与主持社记者：龙信佳、刘潇瑜  
2020.10.22

## 赛场礼赞

山河气吞，鱼跃龙门，书写无悔青春；左踏乾坤，右揽星辰，定是三班精神。步伐中，是气宇轩昂的景象；口号声，是并肩作战的愿望。长风破浪时，我们朝气蓬勃心怀梦，同甘共苦；直挂云帆处，且看三班踏上校运路，霸气雄武！雄哉！高一三班，巍之兮势如泰山！壮哉！高一三班，洋之兮渡海扬帆。

● 高一（3）班

你跑过十月暖阳，冲过红色道，踏过白色线。就当如此，让我在十月青春里遇见你。

那么，请你加油，我会带着风的誓言，花的嫁衣，

在那充满期待的尽头，迎接你。

● 高一（15）班

看哪！3个年级120个班昂首挺胸地走过，高一青涩且坚定；高二矫健而有力；高三沉稳而有毅力。同学们，充满热血吧！加油！

● 高一（20）班

仁实勇毅，挥斥方遒。

拼搏精神从这里扬帆，运动毅力在这里起航。钟声敲响，步履铿锵。与梦相伴，斗志昂扬。

● 高二 冉安源

在熹微晨光里，微风轻扬，高一（12）班的每一位同学都迎着朝阳，肆意激情的十月。昂扬的青春在他们的身上勃发，似火的骄阳是他们不灭的意志。十月清秋，不败的是他们的斗志，不失的是他们胸中的热血与激情！

● 高一（12）班

清晨的阳光夹杂着微风，男女100米已经开始了，跑道在运动员身旁飞驰而过，极速退去，认真的运动员、熟悉的跑道，相信你们都能超常发挥，加油！

● 高二（27）班

他们，脚步铿锵，斗志昂扬。仁实勇毅、朴茂整肃，他们是标杆；立德修身、励志博学，他们是榜样。今为校之重器，明为国之栋梁。

● 高一（1）班

看啊！那田径赛场上与风相逐的健儿们，他们挥洒汗水，他们是校园青春册上的一抹彩色。你追我赶的竞技，刺激紧张的接力投球！啊！这就是青春，读作成长，写作拼搏。

● 高二（27）班

上午日光暖人身，场上激情暖人心。有追求，去努力。为班级，争荣耀。再苦再累，又何妨？拼命向前冲，为的是那一份责任，为的是那一声加油与那一刻的荣耀。

● 高二（27）班

志存高远者，气当勃发，万众一心，势定雄鹰。今高三（12）之少年，其气豪健、其貌凛凛、其步铿锵。

● 高三（12）班

只要敢站上赛道，就是勇者；只要敢飞奔在赛道，就是王者；只要冲过终点，那便是坚持的答案！跑吧，跑吧，跑出自己的秀丽华章，跑出自己的光辉历史，跑出自己的永恒第一！

● 高三（34）班

再小的努力，乘以365，都会很明显。再遥远的目标，也会败在坚持的脚下。对未来真正的慷慨就是把一切献给现在。奋斗吧，高一（11）班的同学们！

● 高一（11）班



晚霞是你眉目那一抹红，晨曦是你眼中那一片净。从来没有胜利者骄傲的回眸，便是失败，也仍是默默地踽踽独行，——于是过了这峰，再攀那峰。

你转身过去，任凭风吹雨淋，也不再回头留恋一次。

想起你独自锻炼的身影，于是人生也有了勇气。

生命的真谛在于运动。

感谢你让我明白了这个道理。

● 高二（1）班

碧草如酥处，繁华锦上时。左岸梦想、右岸幸福，将青春的道途点缀得满径花香。而我们终将在这漫漫长途，收获属于自己的风景。春嫩不惧寒，于蝶舞翩跹处，我自铿锵！

● 高二（19）班

朝气与活力在我们的身上洋溢，友爱与鼓励在我们心中传递。稳中求进、确立目标是我们的起点；不懈努力、不倦追求是我们的历程；突破自我，争创第一是我们的目标。期待吧，期待着我们谱写出动人的运动旋律。

● 高一（9）班

## 战报

项目	姓名	成绩	姓名	成绩	姓名	成绩
高三男子跳远	孙权	6.50	姚永康	5.57	朱小金	5.56
高三女子跳远	胡维	4.25	张达燕	3.94	湛思颖	3.93
高二男子跳高	杨斌	1.52	何通能	1.48	黄杰	1.40
高二女子跳高	田行健	1.32	吴迪	1.30	赵震霖	1.26
高二男子800米	刘玉华	2' 23" ' 20	谢政	2' 23" ' 55	余广飞	2' 26" ' 72
高一男子实心球	杨浩文	10.5	吴佳学	9.55	吴浩天	9.90



## 赛程预告

径赛项目：

1. 高一组女子200米预赛
2. 高二组女子200米预赛
3. 高三组女子200米预赛
4. 高一组男子200米预赛
5. 高二组男子200米预赛
6. 高三组男子200米预赛
7. 高一组女子800米预决赛
8. 高二组女子800米预决赛
9. 高三组女子800米预决赛
10. 高一年级60米板鞋混合接力预决赛
11. 高二年级60米板鞋混合接力预决赛

田赛项目：

1. 高一女子三级跳远预决赛
2. 高一男子三级跳远预决赛
3. 高二女子铅球预决赛
4. 高二男子铅球预决赛
5. 高三女子实心球预决赛
6. 高三男子实心球预决赛
7. 高三女子三级跳远预决赛
8. 高三男子三级跳远预决赛



**校运报征稿啦！诚邀各位铜中学子一展风采！**

**要求：**

1. 投稿作品文体不限，内容与运动会有关即可。
2. 作品保证原创，诚信至上，严禁抄袭。
3. 作品请附上班级，姓名（或者笔名）。

**投稿方式：交到主席台**  
**投稿咨询：胡：13098563710**